

Bem-vindo...

...às
aulas!



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 18 a 22 de Outubro de 2010

2ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Alface e cenoura

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
110	3	19	2	4
714	47	63	29	2
87	0	20	0	3
11	1	2	0	1

3ª Feira

Sopa	Legumes
Prato	Salada de pescada com massa fusilli
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Cenoura cozida

106	3	18	2	3
391	32	53	5	14
84	1	19	0	3
8	0	2	0	1

4ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Frango grelhado com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Alface e couve roxa

115	3	20	2	4
317	29	35	6	4
32	1	7	0	0
7	1	1	0	1

5ª Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Abrótea de tomatada com batata
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte aromas
Salada	Feijão verde, ervilhas e cenoura

106	3	18	2	3
299	21	47	2	4
161	6	28	2	3
75	6	11	1	10

6ª Feira

Sopa	Sopa de grão com nabiças
Prato	Carne de vaca assada à fatia com massa esparguete
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Salada de Pepino e Tomate

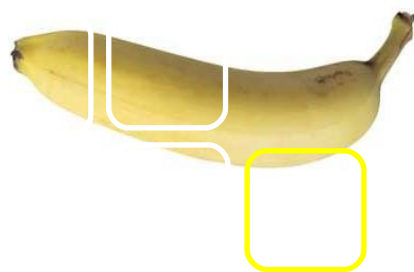
241	11	38	4	9
608	37	53	27	4
46	1	10	0	2
14	1	2	0	1

Para melhor aprender, o pequeno-almoço tenho de comer

Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 25 a 29 de Outubro de 2010



2ª Feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Empadão de arroz de atum
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Brócolos cozidos

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
100	2	17	2	2
491	38	33	23	2
35	1	8	0	1
7	1	0	0	1

3ª Feira

Sopa	Alho francês
Prato	Rancho (carne de frango, porco, vaca, grão de bico, macarronete e couve)
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Couve coração

108	3	19	2	3
598	48	61	17	12
87	0	20	0	3
20	1	3	0	2

4ª Feira

Sopa	Feijão vermelho com hortaliça
Prato	Granadeiro no forno com batata
Sobremesa	gelatina
Salada	Cenoura e couve-roxa

208	11	35	3	12
424	35	60	4	4
206	6	30	7	1
13	1	3	0	2

5ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Febras de porco grelhadas com espirais
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Alface e milho

110	4	18	2	4
487	46	53	10	4
53	1	11	0	2
42	2	8	1	2

6ª Feira

Sopa	Alface
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Feijão verde

102	3	18	2	3
396	34	46	8	4
30	1	6	0	1
12	1	2	0	2

Com a barriga vazia, não há alegria